

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

いちごムース

おやつ 25

材 料	分量(6個分)
粉ゼラチン	5g
湯	50ml
いちごジャム	130g
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
90mlカップ	6個



《作り方》

- ① 湯にゼラチン振り入れ、溶かす。
- ② ボウルにジャムと牛乳、生クリームを入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 溶かしたゼラチンを②に加え、全体が馴染むように混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.4g
炭水化物	15.6g
カルシウム	35mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

